السبت 2 رمضان 1441 هـ | 25 نيسان 2020 | العدد: 94



صحيفة إباء الأسبوعية (إخبارية - سياسية - اجتماعية)
تنشر إلكترونيا يوم السبت وتطبع وتوزع يومي الأحد والإثنين

ما هو أنسب وقت للرياضة؟

صفحة 11

الشؤون الإنسانية في حارم تؤمّن السكن لمئات العائلات النازحة

السبت 25 نيسان 2020 - 2 رمضان 1441

أشرف مكتب الإسكان في مديرية الشؤون الإنسانية بمدينة حارم، على تأمين سكن لمئات العائلات النازحة في ريف إدلب الغربي.

وقال مدير المكتب "محمد وسوف" لوكالة "أنباء الشام": أمّنّا مأوى لـ500 عائلة نازحة، توزعت على 6 مخيمات وهي الإخاء والقافلة والأمل والشيخ صياح والصدقة وشام في منطقة الزوف الحدودية".

وبيّن أن مخيم الإخاء استوعب 105 عوائل، والصدقة 150، وشام 40، والأمل 45، والشيخ صياح 95، والقافلة 65 أسرة.

كما أوضح أن هذه الأعداد قابلة للتغيير والتعديل باستمرار، حيث يجول المكتب بشكل يومي على المخيمات للتأكد من عدد العوائل المقيمة فيها.

وفي وقت سابق أشرف مكتب الإسكان التابع لمديرية الشؤون الإنسانية في حارم على بناء خيام في المخيمات قرب حارم، وذلك بالتعاون مع المنظمات الإنسانية.



"عودة النازحين" حبر على ورق.. استمرار بقاء ميليشيات الاحتلال "الروسي-الإيراني"



قالت وزارة الخارجية التركية عقب الاجتماع بين وزراء خارجية دول مسار أستانة (تركيا-روسيا-إيران) الذي جرى يوم الأربعاء أن الاجتماع شهد التأكيد على عودة اللاجئين السوريين إلى مناطقهم ومواصلة الجهود الرامية إلى ذلك -حسب زعمها-.

ويرفض مئات الآلاف من الأهالي النازحين العودة إلى مدنهم وقراهم في ظل احتلالها من قبل الميليشيات التابعة لروسيا وإيران.

تتمة صفحة 2

صفحة 2



مجلس الشورى العام في الشمال المحرر ينتخب رئيسا جديدا في دورته الثانية

صفحة 3



بكل إصرار.. معتصمو الكرامة في يومهم الـ40 على الـ(M4)

صفحة 3



مكتب العلاقات الإعلامية في تحرير الشام يكشف أسباب استحداث ألوية فيها

حكومة الإنقاذ تعقد اجتماعا للحديث عن خططها في الربع الثاني من هذا العام

الجمعة 24 نيسان 2020 - 1 رمضان 1441

اجتمع رئيس مجلس الوزراء المهندس "علي كده" مع وزراء الحكومة لبحث الخطط المستقبلية للوزارات في الربع الثاني من العام الحالي، حيث اقترح رئيس الحكومة تشكيل لجنة مجتمعية لزيادة التنسيق بين الحكومة والمجتمع، مشيرا إلى ضرورة تفعيل مكاتب العلاقات العامة في الوزارات.

كما شدد وزير الإدارة المحلية والخدمات المهندس "قتيبة الخلف" على فكرة تفعيل مكتب العلاقات العامة لدورها الكبير في إيصال مشاكل الأهالي والمجتمع للوزارات.

وتحدث وزير الاقتصاد والموارد المهندس "باسل عبد العزيز" حول إمكانية زيادة رواتب العاملين في الحكومة، مقترحا تشكيل لجنة مختصة تتضمن اقتصاديين وحقوقيين وماليين تعد نظاما متكاملا يدرس الواردات والصادرات.

من جانبه قال وزير التعليم العالي الدكتور "حسن جبران": "نعمل على تكثيف الاجتماعات لإكمال تطبيق التعليم عن بعد في الجامعات وتجهيزها بالمخابر وكل ما ينقصها ورفدها بالكوادر العلمية والكفاءات".

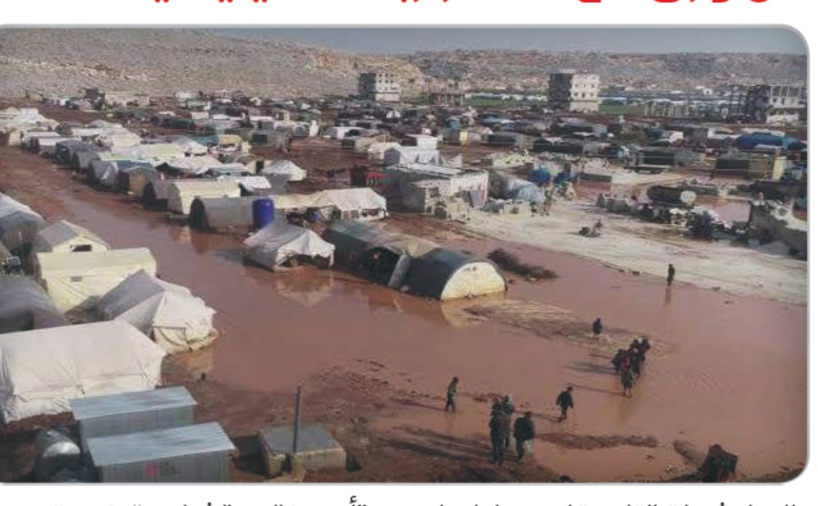
فيما شرح وزير التربية والتعليم الأستاذ "عادل حديدي" كيفية تنظيم الأمور الامتحانية، وإكمال التعليم للطلبة، وتقديم التسهيلات التي تضمن صحتهم وتعلمهم.

وأكد وزير الصحة الدكتور "أيمن جبس" على أنه يجب تنشيط القرارات الصادرة عن رئاسة مجلس الوزراء حول جائحة كورونا، والالتزام بالإجراءات، بالإضافة لرفع جاهزية عناصر الشرطة الذين يحضرون المصابين المشتبه بهم للحجر الصحي.

وتسعى حكومة الإنقاذ للارتقاء بواقع المناطق المحررة خدميا وصحيا وإيجاد الحلول للمشاكل التي تواجه الأهالي في الشمال المحرر.

"عودة النازحين" حبر على ورق مع استمرار بقاء ميليشيات الاحتلال "الروسي-الإيراني"

الخميس 23 نيسان 2020 - 30 شعبان 1441



قالت وزارة الخارجية التركية عقب الاجتماع بين وزراء خارجية دول مسار أستانة (تركيا-روسيا-إيران) الذي جرى يوم الأربعاء أن الاجتماع شهد التأكيد على عودة اللاجئين السوريين إلى مناطقهم ومواصلة الجهود الرامية إلى ذلك -حسب زعمها-.

ويرفض مئات الآلاف من الأهالي النازحين العودة إلى مدنهم وقراهم في ظل احتلالها من قبل الميليشيات التابعة لروسيا وإيران.

وأكد المتحدث باسم الجناح العسكري في هيئة تحرير الشام "أبو خالد الشامي" في تصريح لشبكة إباء الإخبارية أن الكلام عن عودة مئات الآلاف من النازحين إلى منازلهم مرهون بطرد ميليشيات روسيا وإيران التي احتلت مناطق هؤلاء النازحين، إذ أنها لن تنسحب إلا بالقوة العسكرية -على حد قوله-.

وتنتشر عشرات المخيمات للنازحين على الحدود السورية التركية نتيجة الحملة العسكرية التي شنها الاحتلالين الروسي والإيراني على شمال حماة بالإضافة لريف إدلب الجنوبي وريفي حلب الغربي والجنوبي.

مجلس الشورى العام في الشمال المحرر ينتخب رئيسا جديدا في دورته الثانية

الخميس 23 نيسان 2020 - 30 شعبان 1441



اجتمع يوم الخميس أعضاء مجلس الشورى العام في الشمال المحرر لاختيار رئيس جديد له في دورته الثانية.

وقال مراسلنا: "قدم 5 من أعضاء المجلس طلبات ترشح للرئاسة وهم الأستاذ "عبد الكريم بركات" والأستاذ "عبد السلام القاسم" والأستاذ "عامر أرنب" والأستاذ "بدري المصلوخ" والدكتور "مصطفى موسى".

لتنطلق بعد ذلك عملية التصويت وفرز الأصوات، حيث انتخب الدكتور "مصطفى موسى" رئيسا، والأستاذ "عبد الكريم بركات" نائبا أول، والأستاذ "عبد السلام القاسم" نائبا ثانيا، والأستاذ "بدري المصلوخ" أمينا للسر.

يذكر أن الدكتور "مصطفى موسى" ينحدر من بلدة الحمامة بريف جسر الشغور، حائز على شهادة الصيدلة من الأردن، وانخرط في صفوف الثورة السورية وعمل في المجال الطبي كمسعف للجرحى والمصابين، كما شغل منصب رئيس اللجنة الصحية في مجلس الشورى العام ثم مديرا إداريا لمركز الحجر الصحي المفتتح مؤخرا.

أستانة على موعد ثلاثي جديد بخصوص سوريا

الأربعاء 22 نيسان 2020 - 29 شعبان 1441

تستعد روسيا وتركيا وإيران لعقد مباحثات جديدة بشأن سوريا يوم الأربعاء الموافق لـ22 من الشهر الجاري عبر الإنترنت لتعذر الاجتماع بسبب جائحة كورونا.

وبحسب نائب وزير الخارجية الإيراني فإنه "نظرا لعدم عقد أي اجتماع للدول الضامنة لعملية "أستانة" ولا لقادة الدول الضامنة بسبب انتشار فيروس كورونا وبسبب وقوع أحداث مهمة وسريعة في الملف السوري سعينا إلى عقد الاجتماع بهذه الطريقة لكي نستعرض التغيرات في الملف السوري".

وقال المتحدث باسم وزارة الخارجية الروسية "ماريا زاخاروفا" يوم الإثنين: «إن المباحثات الثلاثية بخصوص سوريا ستجرى في الـ22 من نيسان وذلك على المستوى الوزاري عن بعد».

وتأتي الجلسة الثلاثية في وقت يستمر فيه القصف المدفعي والصاروخي من ميليشيات الاحتلال الروسي على عدة مناطق في الشمال السوري المحرر أبرزها جبل الزاوية جنوب إدلب.

كلمة إباء

شهر إعزاز الإسلام

يحل علينا هذه الأيام ضيف من أكرم الضيوف، يأتينا في السنة مرة ليرسم لنا أقصر طرق التوبة والرجوع إلى الله والعودة إلى هديه، فيه خير وأجر كبير، فيه تتنزل الرحمات وفيه تصفد الشياطين، محروم من لم يفتح له أبواب قلبه.

أتى رمضان مزرعة العباد ... لتطهير القلوب من الفساد

فأد حقوقه قولا وفعلا ... وزادك فاتخذه للمعاد

فمن زرع الحبوب وما سقاها ... تأوه نادما يوم الحصاد

يحل علينا الضيف الكريم للمرة العاشرة في تاريخ الثورة المباركة ليجدد لنا الهمم والعزائم، وليذكرنا بأنه شهر الانتصارات وشهر الرباط والثبات، فأول صدام مع المشركين كان في رمضان وأول الانتصارات العظيمة للمسلمين كانت في رمضان.

في هذا الشهر تحولات عظيمة في أحوال الأمة، كان منها فتح مكة، وفي هذا الشهر هدم الرسول عليه الصلاة والسلام صنم هبل ومعه 360صنما، وفيه بعث الرسول عليه الصلاة والسلام خالد بن الوليد لهدم صنم عزى، وفي الشهر نفسه بعث عمرو بن العاص ليهدم صنم سواع، وفي الشهر نفسه بعث سعد بن زيد ليهدم صنم مناف، فهو شهر إعزاز الإسلام وتمكين المسلمين وإظهار الدين ونصرة المستضعفين وفرج على المظلومين ونقمة على الظالمين.

في شهر رمضان كانت غزوة بدر الكبرى، وواقعة عين جالوت وفيه بدأت مراحل تحرير الأندلس، وفيه فتحت جزيرة رودس، وفيه كانت واقعة البويب بقيادة القائد المثنى بن الحارثة والتي قتل فيها من الفرس 90 ألف فارسي، ولم يكن عدد المسلمين في هذه الواقعة سوى 8 آلاف مقاتل، وهي واقعة عظيمة في تاريخ أمتنا المجيد، والعجيب أن المسلمون تقريبا انتصروا على كل الفرق المعادية في شهر رمضان، انتصرنا في بدر وفتح مكة وعلى التتار في عين جالوت، وانتصرنا على الصليبيين في برباط في الأندلس، وتحقق الانتصار للمسلمين على الفرس في واقعة البويب.

فبعد هذه الأمثلة التي تبين لنا عظم هذا الشهر وقدره عند المسلمين وأنه علامة فارقة في تاريخ الأمة المسلمة، حري بكل مسلم أن يكون هذا الشهر بداية له للعودة والإنابة وبداية نهوضه من نومه لإعادة أمجاد الأمة المسلوبة، فالعدو يتربص والمجاهدين بحاجة لمن يقف معهم، نسأل الله أن يكون شهر رمضان هذا بداية نصر وفتح وفرج للمسلمين في الشام خاصة وفي أرجاء الأرض قاطبة.

أسرة التحرير

بكل إصرار وتصميم.. معتصمو الكرامة في يومهم الـ40 على الـ(M4)



الثلاثاء 21 نيسان 2020 - 28 شعبان 1441

تستمر الفعاليات المدنية لاعتصام الكرامة على الطريق الدولي "حلب-اللاذقية" والمعروف بـ(M4). حيث أفاد مراسل شبكة إباء الإخبارية عن توجه أعداد جديدة من الأهالي للمشاركة بالاعتصام، والتأكيد على الرفض القاطع لمرور دوريات الاحتلال الروسي على الطريق المذكور. ويدخل اعتصام الكرامة يومه الـ40 قرب بلدة النيرب، ويؤكد المعتصمون على استمراره حتى تحقيق مطالبهم، وأبرزها منع مرور دوريات الاحتلال الروسي على الطريق، وعودة مئات آلاف المهجرين إلى ديارهم.

مكتب العلاقات الإعلامية في تحرير الشام يكشف أسباب استحداث ألوية فيها

الأحد 19 نيسان 2020 - 26 شعبان 1441

كشف مكتب العلاقات الإعلامية في هيئة تحرير الشام أسباب استحداث ألوية عسكرية في الهيئة.

وجاء في البيان: "تسعى هيئة تحرير الشام وبشكل دائم إلى التطوير ورفع الكفاءة في عدد من المستويات، سواء على مستوى تدريب الأفراد وإعداد الكوادر أو على مستوى العتاد والتصنيع الحربي والإدارة".

وتابع "جرى مؤخراً تطوير وتحديث في الهيكلية التنظيمية لبعض مفاصل تحرير الشام العسكرية"، مشيرا إلى أنه استحدث عدد من الألوية، كما اعتمدت هيكلية جديدة تستوعب الأعداد الجديدة والوافدة من معسكرات الانتساب، بالإضافة إلى عدد من الكتل العسكرية السابقة.

وبيّن المكتب أن هذه التغييرات تنسجم مع تحضيرات القوى الثورية في الساحة لاستحقاقات المرحلة القادمة، والتي تتطلب حشد جميع الطاقات لمواجهة التحديات التي تواجه الثورة والدفاع عن المنطقة أمام هجوم المحتل وميليشياته -حسب وصفه-.

وفي وقت سابق انتشرت على مواقع التواصل الاجتماعي صور 3 قرارات لتحرير الشام باستحداث 3 ألوية فيها وهي "الزبير بن العوام" و"علي بن أبي طالب" و"طلحة بن عبيد الله".

تصاعد وتيرة الاغتيالات في درعا وتعزيزات لعصابات "الأسد" تصل إليها

الخميس 23 نيسان 2020 - 30 شعبان 1441

ارتفعت وتيرة الاغتيالات التي تستهدف عناصر ميليشيات الاحتلال في محافظة درعا خلال الأيام الماضية.

وحسب مصادر محلية "اغتال مجهولون "همام الرفاعي" أحد عناصر ميليشيا الأمن العسكري داخل منزله في بلدة أم ولد بريف درعا الشرقي".

كما انفجرت عبوة ناسفة زرعها مجهولون بسيارة المقدم "مجد" التابع لفرع المخابرات الجوية بين داعل وإبطع، ما تسبب بإصابته ومقتل "يوسف القطيفان" الذي كان برفقته، والعامل في صفوف المخابرات الجوية أيضا.

وتتزامن هذه العمليات مع استقدام عصابات "الأسد" تعزيزات عسكرية ممثلة بعدة أرتال إلى محيط مدينة الحراك، وسط أنباء عن نية الميليشيات اقتحام المدينة على خلفية مقتل ضابطين قبل أيام على يد مجهولين قرب المدينة.

وفي وقت سابق وقعت 3 عمليات اغتيال في محافظة درعا قتل فيها عضو لجنة مصالحة الجبل والسهل "نبيل عامر" بالإضافة لأحد تجار المخدرات المنحدر من درعا البلد وعجزت ميليشيات الاحتلال عن معرفة الفاعلين.

كاريكاتير - إباء

حكومة الإنقاذ تشرف على توزيع 362 خيمة على النازحين

الثلاثاء 21 نيسان 2020 - 28 شعبان 1441

بإشراف مكتب الإسكان التابع لمديرية شؤون المخيمات في وزارة التنمية والشؤن الإنسانية بحكومة الإنقاذ وزعت المنظمات الإنسانية عددا من الخيام ومستلزمات الإيواء على النازحين قرب مدينة سرمدا شمال محافظة إدلب.

وبحسب "محمد تسون" مدير المكتب فإن 362 خيمة وزعت على النازحين من ريفي إدلب وحلب إلى سرمدا على الحدود "التركية-السورية".

حيث وزعت 25 خيمة في مخيم الفاروق بتل الكرامة، و43 بمخيم الفان الشمالي بدير حسان، و96 خيمة في مخيم العامرية، و70 على مخيم أبناء الزيارة بالبردقلي، و128 في براعم أبي الفداء بسرمدا، فضلا عن تقديم مستلزمات إيواء مع كل خيمة -بحسب تسون-.

وتشرف وزارة التنمية والشؤون الإنسانية في حكومة الإنقاذ على مشاريع عدة في الشمال المحرر سعيا منها لاستيعاب العوائل النازحة وتأمينها بعد تهجير الاحتلال الروسي والإيراني مئات الآلاف من الأهالي.

ميليشيات الاحتلال تستمر في قصف جبل الزاوية



الثلاثاء 21 نيسان 2020 - 28 شعبان 1441

تواصل ميليشيات الاحتلال "الروسي-الإيراني" في قصف منطقة جبل الزاوية في ريف إدلب الجنوبي، في خرق للهدنة المزعومة بين تركيا وروسيا والرامية إلى وقف إطلاق النار في محافظة إدلب.

حيث استهدفت الميليشيات بصواريخ الغراد أطراف قرية الفطيرة وبالقذائف محيط بلدتي كنصفرة والبارة، تزامنا مع تحليق مكثف لطيران الاستطلاع.

كما استهدفت ميليشيات الاحتلال يوم الإثنين براجمة الصواريخ بلدة بينين دون وقوع خسائر بشرية.

الجدير بالذكر أن القصف المدفعي، وتحليق طائرات الاستطلاع في سماء المحرر، لم يتوقف منذ توقيع "اتفاقية موسكو" بين أنقرة والاحتلال الروسي.

قتلى وجرحى في اشتباكات جنوب السويداء



الأربعاء 22 نيسان 2020 - 29 شعبان 1441

اندلعت يوم الأربعاء اشتباكات عنيفة في مدينة "صلخد" جنوبي السويداء بين فصيل "شيخ الكرامة" وفصيل آخر من المدينة نتيجة وجود خلافات عديدة بين الطرفين.

وذكرت مصادر محلية وقوع 3 قتلى في صفوف ميليشيا "شيخ الكرامة" وهم الأخوين "سامح أبو منصور" و"عبدالله أبو منصور" و"ثائر ناصيف" بالإضافة لإصابة اثنين من ذات الفصيل.

وأضافت المصادر أن الاشتباكات حصلت قرب منزل "ناصر السعدي" وهو قيادي للميليشيا المسلحة في مدينة "صلخد" التي اشتبكت مع ميليشيا "شيخ الكرامة"، حيث استخدمت الأسلحة الخفيفة والمتوسطة والقنابل اليدوية خلال الاشتباكات.

وتشهد محافظة السويداء جنوب سوريا انفلاتا أمنيا، فعمليات الخطف والسرقة تتكرر بشكل شبه يومي، فضلا عن عمليات الاغتيال، حيث سلبت ثلاث سيارات خلال ال48 ساعة الماضية في المحافظة.

بعد اشتباكات بينهما.. ميليشيا "قسد" تتهم عصابات الأسد بخلق الفوضى



الأربعاء 22 نيسان 2020 - 29 شعبان 1441

اتهمت ميليشيا "قسد" في بيان لها عصابات "الأسد" بخلق الفوضى في مناطق سيطرتها شرق الفرات.

وجاء في البيان "تعمد أفراد من "الدفاع الوطني" استهداف نقطة عسكرية للأسايش في حي حلكو، في محاولة للاستيلاء عليها وإقامة نقاط وحواجز عسكرية لها قرب سكة القطار، كما أطلقوا النيران على أعضائنا ونقاطنا العسكرية خلال الأيام الأخيرة".

وأضاف البيان أن هذه التصرفات التي تقوم بها ميليشيا "الدفاع الوطني" تعبر عن ضعف النظام وميليشياته، مشيرا إلى أن "قسد" لن تقف مكتوفة الأيدي حيال أي جهة تحاول استهداف أمن وسلامة مناطق شرق الفرات.

وشهدت مدينة القامشلي في الحسكة اشتباكات بالأسلحة الخفيفة يوم الثلاثاء بين "الأسايش" التابعة لميليشيا "قسد" وميليشيا "الدفاع الوطني" التابع لعصابات "الأسد".

غارات إسرائيلية جديدة تطال مواقع إيرانية في سوريا.. ومسرح العمليات محيط تدمر



الثلاثاء 21 نيسان 2020 - 28 شعبان 1441

شنت طائرات تابعة للكيان الصهيوني الليلة الفائتة عدة غارات على مواقع تابعة لميليشيات الاحتلال الإيراني وعصابات الأسد قرب مدينة تدمر بريف حمص الشرقي وسط سوريا.

واعترفت المنصات الإعلامية التابعة لعصابات الأسد بالهجوم، حيث قالت في خبر مقتضب: "الدفاعات الجوية تتصدى لعدوان إسرائيلي في سماء تدمر وتسقط عددا من الصواريخ المعادية"، دون أن تذكر الخسائر البشرية أو المادية التي تسببت بها الغارات.

تأتي الضربات الجوية الإسرائيلية بعد ساعات من زيارة وزير الخارجية الإيراني جواد ظريف لبشار الأسد في سوريا، حيث بحثا عدة ملفات بخصوص الوضع السوري.

وتعتبر الغارات الجوية الإسرائيلية ليست الأولى من نوعها التي تستهدف مواقع وتمركزات الميليشيات الإيرانية في سوريا، حيث تكررت الغارات مؤخرا في محيط العاصمة دمشق بالتزامن مع نشر الكيان الصهيوني لفيديوهات وصور لما أسماها تحركات إيرانية جنوبي سوريا.

بإشراف مديرية الشؤون الإنسانية.. بناء كتل فنية بأحد المخيمات غرب إدلب



الأربعاء 15 نيسان 2020 - 22 شعبان 1441

قام المكتب الخدمي في مديرية الشؤون الإنسانية بحارم بالإشراف على بناء كتل فنية في أحد مخيمات النازحين غرب إدلب.

وقال مدير المكتب "محمود محمد" لوكالة "أنباء الشام": "أشرفنا على بناء إحدى المنظمات الإنسانية كتل فنية بمخيم الوادي في قرية حير جاموس بريف إدلب الغربي، إضافة لتمديد خطوط صرف صحي بمخيم صابرون وصامدون والفردان وعباد الرحمن في مدينتي حارم وسلقين".

وأضاف أن المكتب أشرف على عدة مشاريع أخرى، منها صيانة خطوط الصرف الصحي في مخيم حياة كريمة، كما أنه تابع بناء كتل سكنية بالمخيمات التابعة للمديرية وتخديمها بالمياه.

وأوضح أنهم وزعوا خزانات مياه في مخيمي كفروما وبليون بحارم بالتنسيق مع المنظمات الإنسانية، بالإضافة لمتابعتهم بناء 31 كتلة فنية مزدوجة في عدة مخيمات قرب مدينتي حارم وسلقين.

يذكر أن مديرية الشؤون الإنسانية بحارم وزعت في وقت سابق سلات إغاثية على النازحين في مخيمي الفاروق وعثمان غرب إدلب.

وجهاء منطقة حوران يشكلون لجنة لحل الخلاف مع السويداء



الإثنين 20 نيسان 2020 - 27 شعبان 1441

شكل عدد من وجهاء منطقة حوران جنوب سوريا يوم الأحد لجنة لحل الخلافات مع الجارة السويداء.

وحسب مصادر محلية "اجتمعت مجموعة من وجهاء حوران في مدينة بصرى الشام بريف درعا الشرقي وشكلت لجنة للوصول إلى حل بخصوص قضية الخطف المتبادل بين محافظتي درعا والسويداء.

واشترط الوجهاء لانطلاق عمل اللجنة وحل كافة المشاكل العالقة بين المحافظتين؛ إطلاق سراح الحاج "نواف شحادة الحريري"، الذي اختطفته ميليشيات محلية من محافظة السويداء، في الـ 25 من آذار الماضي.

وشهدت الآونة الأخيرة ارتفاع وتيرة الخطف المتبادل بين المحافظتين، ووقع اشتباك مسلح بين مجموعات مسلحة من السويداء والفيلق الخامس المدعوم روسيا على خلفية ذلك، سقط خلاله عدد من القتلى.



500 سلة غذائية للنازحين بإدلب تحت إشراف مديرية الشؤون الإنسانية

الأحد 19 نيسان 2020 - 26 شعبان 1441

قامت مديرية الشؤون الإنسانية في إدلب بالإشراف على توزيع مساعدات غذائية للنازحين في المدينة.

حيث صرح عضو مكتب المراقبة والتقييم "عبد الرحمن الناجي" لوكالة أنباء الشام: "تواصل وبالتعاون مع المنظمات الإنسانية تقديم المساعدات المالية والإغاثية، والمستلزمات الضرورية للنازحين في مدينة إدلب".

وأوضح أنهم أشرفوا على توزيع المنظمات الإنسانية 500 سلة غذائية للأسر النازحة في المدينة، لافتا إلى أن التوزيع بداية لمشروع يشمل تغطية 5 آلاف مستفيد.

وبيّن أن جميع المستفيدين سجلوا أسماءهم في مديرية الشؤون الإنسانية، قبل رفع قوائم بالأسماء للمنظمات من أجل إجراء استبيان معلومات المسجلين، والتحقق منها لإدراجها على قوائم المستحقين.



وفي وقت سابق أشرفت مديرية الشؤون الإنسانية في إدلب على توزيع المنظمات الإنسانية فرش خيام للنازحين بمخيم "الأيهم" شمال المدينة.

كورونا يقترب من المنزل الرئاسي في دمشق

الأحد 19 نيسان 2020 - 26 شعبان 1441

عزلت حكومة دمشق العميلة بناء في حي المالكي بدمشق على خلفية إصابة أحد قاطنيه بفيروس كورونا، حيث يبعد البناء عن المنزل الرئاسي عدة أمتار.

وحسب موقع "صوت العاصمة" "حجرت وزارة الصحة في الحكومة العميلة صحياً على بناء سكني واقع في حي المالكي بدمشق، في أحد الشوارع الفرعية خلف منازل رأس النظام السوري بشار".

وأوضح أن رئيس الهلال الأحمر السوري ورجل الأعمال "خالد حبوباتي"، ومديرا إقليميا لإحدى المنظمات الأممية، ضمن المحجور عليهم في البناء، مشيرا إلى أن الحجر الصحي على البناء جاء بعد طلب من "حبوباتي" بعد إصابة سيدة من قاطني البناء بفيروس كورونا.



يذكر أن الحكومة العميلة حجرت على عدة مناطق بريف دمشق على خلفية تفشي فيروس كورونا فيها، كما أعلنت عن إصابة 38 شخصا بالفيروس في مناطق سيطرتها.

إرشادات عسكرية

فيصل الخالدي - قائد ميداني

الوقاية من الكاميرات الحرارية

الكاميرات الحرارية: هي مناظير رؤية تعمل ليلاً ونهاراً، تستخدم في العديد من المجالات العسكرية، فهي إما للرصد والمراقبة، أو للتسديد والرماية بالأسلحة، وتستخدم أيضا في الطائرات الحربية والاستطلاعية.

أنواعها حسب مدى الكشف:

مناظير حرارية مزودة بمبرد خارجي: وظيفتها إعطاء حساسية عالية لالتقاط الحرارة مثل (قواعد صواريخ الكورنيت المضادة للدروع) وهذه المناظير مدى رؤيتها البعيد يصل إلى 5 كم.

مناظير حرارية بدون مبرد خارجي: ويكون مدى الكشف لها أقل من السابق.

مبدأ عملها:

إن حرارة الأجسام المختلفة تنبعث كأشعة تحت حمراء، فإذا كان ينبعث من الجسم حرارة مساوية لحرارة المحيط فلن يظهر فارق بين هذا الجسم والمحيط في الكاميرا الحرارية، واللون الذي سيظهر في الصورة واحد، أما إن اختلفت درجة حرارة الجسم عن حرارة المحيط فإن الكاميرا الحرارية تستطيع تمييزه بحيث يظهر في الصورة بلون مخالف للون المحيط.

فلو افترضنا أن حرارة الجو 27 وحرارة المجاهد 37 فسيظهر المجاهد على الكاميرا بشكل واضح.

الفرق بين الكاميرات الحرارية والمناظير الليلية:

هناك فارق كبير بين الكاميرات الحرارية والمناظير الليلية، فالكاميرات الحرارية تعمل ليلا ونهارا، ومدى الرؤية فيها بعيد نسبيا، كما أنها تميز الحرارة وليس الضوء، أما المناظير الليلية، فهي تعمل بالليل فقط، ومدى الرؤية فيها قليل، ولا تعمل إلا بوجود ضوء، فهي لا تعمل في الظلام الدامس (لا يوجد ضوء قمر ولا ضوء نجوم)، وتتأثر بشكل كبير بالظروف الجوية كالضباب والأمطار والغيوم.

للوقاية: الوقاية من الكاميرات الحرارية عن طريق العزل الحراري، ويعرف بأنه عملية منع التبادل الحراري بين الجسم والوسط المحيط به.

بعض المواد المستخدمة في العزل الحراري :

-مواد عازلة تستخدم في مواد البناء

-مواد من أصول حيوانية، مثل الصوف وشعر الحيوانات

-مواد صناعية مثل الألياف الزجاجية والمطاط والبلاستيك

-ورق الألمنيوم الذي يستخدم لتغليف الأطعمة

- الإطارات المشتعلة، لأنها توفر درجة حرارة ممكن أن تعطي حرارة عامة للمحيط

بعض الطرق المتقدمة للعزل الحراري:

الشباك المبللة، حيث يقوم الماء بامتصاص جزء كبير من الأشعة الحرارية الصادرة من الأجسام (توضع للأجسام الساكنة مثل الدبابات والعربات .... الخ).

- بطانيات مثقوبة قادرة على امتصاص الحرارة من الأجسام.

- أنواع خاصة من الطلاء تحقق عزلا كبيرا، تطلى بها المعدات والآليات.

- كريمات خاصة للأفراد يقوم المجاهد بدهن نفسه بها، فتعزله حراريا، قامت بعض الشركات الأوروبية بصناعتها.

ملاحظة: يجب مراعاة التمويه أثناء العزل الحراري، لأن العدو يمكن أن يستخدم مناظير عادية إضافة للمناظير الحرارية.

ويبقى دائما التوكل على الله، وأخذ الحيطة والحذر من أهم الأسباب للوقاية والسلامة. {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا خُذُوا حِذْرَكُمْ فَانْفِرُوا ثُبَاتٍ أَوِ انْفِرُوا جَمِيعًا} - 4:71



دليلك الطبي

د. أحمد عبد الجبار
طبيب أطفال

التبول الليلي عند الأطفال

عندما لا يستطيع الجسم التحكم بعملية التبول خلال النوم، تحدث عملية التبول اللا إرادي، أو بكلمات أخرى «التبول الليلي اللا إرادي».

أظهرت الأبحاث الأخيرة أن 15٪ من الأطفال في سن 6 سنوات يعانون من هذه الظاهرة بدرجات متفاوتة.

-تعد ظاهرة التبول الليلي حتى سن 3 سنوات ظاهرة شائعة، وحتى طبيعية، أما إذا استمرت هذه الظاهرة بعد سن 5 سنوات فتعدّ إشكالا.

بعض الأسباب الرئيسية التي من الممكن أن تتسبب بالتبول الليلي:

-اختلال التوازن بين الناتج البولي أثناء النهار وأثناء الليل.
-هنالك أطفال يعانون من تقلصات لا إرادية في المثانة مما يسبب سلس البول والتبول الليلي.
-عدم القدرة على الاستيقاظ عند امتلاء المثانة.
-الالتهابات البولية
-الاضطرابات النفسية

توصيات هامة، يمكن اتباعها:

1. تجنب شرب السوائل التي تحتوي على الكافيين كالشاي والمشروبات الغازية.
2. يجب الامتناع عن تناول الشوكولا والحلويات الغنية بالسكر.
3. الامتناع عن شرب الكثير من السوائل قبل النوم.
4. التبول بشكل إرادي قبل النوم مباشرة.
5. الاستفسار عن مشاكل في التركيز والانتباه، فهذه الاضطرابات تزيد من ظاهرة التبول الليلي.
6. معالجة الإمساك لدى الأطفال الذين يعانون من الإمساك المزمن والتبول الليلي.
7. ينبغي تشجيع الطفل على شرب الماء خلال ساعات اليوم، كما يجب أن يطلب منه التبول كل ساعتين، ومع حلول المساء يجب تقليل كمية الشرب.
8. ينبغي التحلي بالصبر إزاء هذه المشكلة، ولا يجوز بأي حال من الأحوال اللجوء إلى أسلوب العقاب، لا يجوز توجيه التعليقات الكلامية الجارحة، لأن هذا الأمر سيؤدي إلى تقليل ثقة الطفل بنفسه بشكل أكبر، مما يؤدي إلى تفاقم المشكلة.
9. على الأهل التحلي بالصبر إذ قد يستمر علاج التبول الليلي لفترة طويلة.
10. قد يكون أسلوب التعزيز الإيجابي ناجعاً وفعالاً في معالجة التبول الليلي، فأسلوب مكافأة الطفل أو التعزيز الإيجابي بعد أن تكون قد مرت ليلة دون أن يتبول بشكل لا إرادي، قد يزيد من ثقة الطفل بنفسه، من عزيمته ورغبته في التوقف عن التبول ليلاً.
11. تجنب طرح المشكلة من قبل الأبوين أمام الآخرين لتخفيف الشعور بالحرج عند الطفل.
12. عدم توبيخه أو ضربه بسبب هذه المشكلة كي لا يزداد الأمر سوءاً، ودائماً يجب القول للطفل بأنها مشكلة مؤقتة ستنتهي في وقت معين.
13. الاهتمام بنظافة الطفل بشكل دائم وذلك بتبديل ملابسه الداخلية والخارجية التي من الممكن أن تُحدث التهابات له أو يمكن أن يصاب بالعدوى من خلالها.
14. إيقاظ الأم لطفلها وقت نومه مرّةً كل ساعتين؛ بحيث يذهب لدورة المياه، واعتماد هذه الخطوة سيُشعر الطفل بالقدرة على التحكم بنفسه بالتدريج.
15. تقديم الغذاء الصحي للطفل بحيث يخلو من التوابل والأملاح والسكريات.

إذا استمرّت المشكلة عند الطفل يجب أخذه للطبيب ليقوم بفحصه وإعطائه الدواء المناسب.

لكل ثورة ثمن.. وثمن ثورتنا الصبر



كتبه لإباء/ سارة العلي | ناشطة إعلامية

الجمعة 24 نيسان 2020 - 1 رمضان 1441

مقال رأي

يوما بعد يوم تمضي الثورة السورية في طريقها وهي تواجه مختلف التحديات، فبعد أول شرارة لها تداعات عليه أمم الشر قاطبة، فبدأت تتوافد الميليشيات الطائفية والعصابات الإجرامية إلى أن تدخل الاحتلال الروسي بشكل سافر في أواخر 2015، فقتل ودمّر وأهلك الحرث والنسل.

جرائم تليها جرائم، لا تزال خالدة في الأذهان، ولا ينساها إنس ولا جان، دمار هنا وقتل وسفك للدم البريء هناك، جراح في كل بيت وجنائز للشهداء تُزف في كل بلدة وقرية، إنه الإجرام الروسي في سوريا، صفحات من العار والشنار ستتناقلها الأجيال، وإن كان جيل اليوم ينسى أو يتناسى، فإن للتاريخ شواهد وأقواما لا ينسون، ويدوّنون كل صغيرة وكبيرة، وقبلهم كل شيء مدوّن محصيّ عند من لا يظلم عنده أحد.

كنا ولا نزال في الثورة المجيدة تقدم فاتورة باهظة، قوامها الدم والنفس والمال وفقد الأحباب.. هجرة وتهجير ونزوح وتشريد، كل ذلك في سبيل نيل الحرية والظفر بالكرامة، التي سلبت منا سنين عددا.

كل دعوة وقضية منذ التاريخ وإلى اليوم، لا بد لها من منعطف ومن تحديات تمر بها، ولا يُعرف في التاريخ قضية انتصرت وحققت الغاية من دون بذل وصبر وتضحية.

إن شرفاء أهل الشام يوم خرجوا وخرج من قبلهم في ثورة حماة، أيقنوا أنه طريق مخضب بالدم وفيه ابتلاء وامتحان، لكن لا بد من الصبر، ولا يعقل أن تفوز من دون بذل.

بقدر الكد تكتسب المعالي -- ومن طلب العلا سهر الليالي

كل متابع للثورة يدرك حجم التحديات التي مرت بها، وحجم المؤامرات من أطراف وجهات ودول وأجهزة، كلها تسعى للانقضاض عليها والالتفاف على مطالبها العادلة وحقها المشروع، إلا أنها ومع ذلك لا تزال تقاوم وتشق طريقها نحو الهدف، شعارها الصبر على المواصلة والإتمام على طريق قدمت فيه الكثير من التضحيات.

الأرض أرضنا والقضية قضيتنا، ومن قُتل من دون أرضه وعرضه وماله فهو شهيد، لا بد للدعوات أن تنتصر ولو بعد حين، ولنضرب مثلا الثورة الفرنسية التي مرت بأربع مراحل عجاف، واستمرت 26 سنة، -على خلاف في الروايات-، ومنهم من يقول إنها لم تحقق كل مطالبها إلا على مشارف الـ 95 عاما، وهم على الباطل وخرجوا احتجاجا على الأحوال المعيشية والطبقية وتسلط الكنيسة، أفلا نصبر ونحن على الحق.

إن للنظام السوري الطائفي تاريخا حافلا في الإجرام والعدوان، ففي كل بيت وأسرة ، ثأر ضد المجرمين، الذي قتلوا الناس، ودمّروا مدنا بأكملها على رؤوس أهاليها.

لقد خلّد لنا التاريخ قصة الخنساء، كيف صبرت على فقْد أولادها وفلذات أكبادها، وفقْد الولد مصيبة لا تدانيها مصيبة ورزية لا تقاربها رزية، إلا أن ذلك يهون أمام سمو الهدف وعظيم الغاية، خصوصا لما يعلم الواحد منا وفينا أن ما قدّمه من مال ونفس وولد وبيت قُصف وأرض احتلت، قربانا لله واستجابة لمرضاته، ومن راجع السِيَر وتاريخ النبلاء من الصحابة والتابعين، وقف على نماذج راقية في الصبر والبذل، يكفي أن أول شهيدة في الإسلام سمية بنت الخياط رضي الله عنها، بذلت روحها وأغلى ما تملك في سبيل الحق، وكان بإمكانها أن تصالح وتتنازل وتعمل «تسوية» مع قريش تحفظ بها نفسها وأهلها، لكنها فضلت العزة والكرامة، على أن تُصالح عدوا للإسلام والمسلمين، رضي الله عنها وأرضاها.

"لقد خلّد لنا التاريخ قصة الخنساء، كيف صبرت على فقْد أولادها وفلذات أكبادها، وفقْد الولد مصيبة لا تدانيها مصيبة ورزية لا تقاربها رزية، إلا أن ذلك يهون أمام سمو الهدف وعظيم الغاية"

بلال بن أبي رباح، مؤذن الإسلام كان يُخْرَج به إلى رمضاء مكة فيُعذب أشد العذاب وأقساه، ويقول أحد أحد، ويرفض أن يقول هبل أو كلمة ترضي عدوه.

وفي عصرنا نماذج يُحتذى بها ويُستأنس بها كل مكلوم، ولنا في أم الساروت أسوة وقدوة، إنها المرأة العظيمة الجليلة التي فقدت أبناءها في الجهاد، وصبرت واحتسبت، لأنها تدرك تمام الإدراك أنهم كانوا على الحق ومن أجل الحق بذلوا أرواحهم، ومن صبر ظفر.

"جراح في كل بيت وجنائز للشهداء تُزف في كل بلدة وقرية، إنه الإجرام الروسي في سوريا، صفحات من العار والشنار ستتناقلها الأجيال"

استبدال خطوط المياه القديمة في مدينة إدلب



الخميس 16 نيسان 2020 - 23 شعبان 1441

تعمل المؤسسة العامة لمياه الشرب على استبدال خطوط المياه القديمة في مدينة إدلب، وذلك بالتعاون مع المنظمات الإنسانية.

حيث صرح المدير العام للمؤسسة "محمد ديبان" لوكالة "أنباء الشام": "نواصل بالتعاون مع المنظمات الإنسانية تنفيذ مشروع استبدال خطوط المياه القديمة في عدة أحياء بمدينة إدلب ومنها حي منصور وهرموش، بهدف زيادة كمية الضخ للمناطق التي لا تصلها المياه بالشكل المطلوب".

وأوضح أن الخطوط القديمة لم تعد تلبي احتياجات الأهالي المتزايدة من الماء، وخاصة بعد موجة النزوح الأخيرة وزيادة عدد سكان المدينة، ما دفعهم لتركيب خطوط جديدة ذات قطر أوسع.

وذكر "ديبان" أن المؤسسة أنشأت قنوات توزيع جديدة لإيصال المياه لجميع الأحياء السكنية بكمية ضخ أكبر من السابق، مشيرا إلى أن هذا العمل هو استكمال لمشاريع في عدة أحياء أخرى دخلت الخدمة بعد انتهاء العمل بها.

وفي وقت سابق أعادت المؤسسة العامة للمياه تأهيل محطة الجلاء بالتعاون مع المنظمات الإنسانية، حيث تخدم المحطة قرابة 10 آلاف من الأهالي في مدينة إدلب.

سرقات في حظر التجول.. وأهالي مدينة دوما يوجهون أصابع الاتهام لعصابات الأسد

الخميس 16 نيسان 2020 - 23 شعبان 1441

وقعت خلال الأيام الماضية عشرات السرقات في مدينة دوما بريف دمشق في ساعات حظر التجول التي أعلنتها حكومة دمشق العميلة على خلفية تفشي فيروس كورونا.

وحسب موقع "صوت العاصمة" "سجل في مدينة دوما أكثر من عشرين سرقة بأسواقها الرئيسة، وأخرى في شوارعها الفرعية، تزامناً مع تسجيل سرقة أكثر من عشر دراجات نارية".

حيث استهدفت إحدى السرقات محل بيع المواد الغذائية في حي "أبو الرهج" بالقرب من مسجد دوما الكبير، كما سجل 4 عمليات سرقة في الليلة ذاتها.

وأوضح الموقع أن عدد سرقات المحلات تجاوز 20 عملية خلال أيام، فيما سجل أكثر من 10 عمليات سرقة لدراجات نارية.

ووجه أهالي المدينة أصابع الاتهام لعصابات "الأسد" إذ أنهم ينتشرون في معظم ساعات الحظر في أحياء المدينة.

يذكر أن عمليات السرقة انتشرت بشكل واسع في مناطق سيطرة عصابات "الأسد" بعد تطبيق حظر التجول، فقد شهدت بلدات الجنوب الدمشقي عدة حالات سرقة خلال مدة الحظر.



استمرار عمليات الاغتيال في محافظة درعا



الخميس 16 نيسان 2020 - 23 شعبان 1441

استهدف مجهولون عدداً من عناصر ميليشيات الاحتلال في محافظتي درعا والقنيطرة بالرصاص الحي يوم الأربعاء.

وحسب مصادر محلية "أصيب "سامر السكران" العامل في صفوف "الفرقة الرابعة" التابعة للاحتلال الإيراني، على الطريق الواصل بين بلدة اليادودة ومدينة درعا، إثر محاولة اغتياله من قبل مجهولين".

فيما اغتال مجهولون عنصر تابع للمخابرات الجوية على الطريق الواصل بين بلدتي نافعة وعين ذكر بريف درعا الغربي.

وفي وقت سابق اغتيل عنصر في ميليشيات الاحتلال ببلدة الناصرية بريف القنيطرة.

وشهدت محافظة درعا عدة عمليات اغتيال خلال الأيام القليلة الماضية كان من بينها اغتيال تاجر مخدرات تابعين لميليشيا "حزب الله" اللبناني.

أمنك التقني

الفريق التقني

محرك البحث Search engine

هو نظام برمجي صمّم لإجراء عمليات البحث في مواقع شبكة الإنترنت وبطريقة معينة للحصول على المعلومات المطلوبة من قبل المستخدم، يمكن تعريفه بأنه برنامج يتم الوصول إليه على الإنترنت، يبحث في قاعدة بيانات وفقًا لاستعلام المستخدم، ويوفر قائمة بالنتائج التي تتطابق بشكل أفضل مع ما يحاول المستخدم العثور عليه وتكون نتائج البحث عبارة عن خليط من روابط صفحات الويب والصور ومقاطع الفيديو والرسوم البيانية والأبحاث والمقالات.

في عام 1993 أُنشئ أول محرك بحث وتمت فهرسة شبكة الويب العالمية بالكامل يدويًا، ونقصد بكلمة فهرسة ربط الكلمات والرموز المميزة الأخرى المحددة على صفحات الويب بأسماء مواقع الإنترنت وصفحاتها وتخزين هذه الفهرسة في قاعدة بيانات عامة.

وتوالت محركات البحث بالظهور واشتهر في ذلك الوقت 1994 محرك البحث Yahoo وهو أول محرك بحث شائع على الويب. وفي عام 1998 تم إصدار محرك البحث Google وبعد سنتين ارتفع ليكون المحرك الأشهر في العالم.

وتختلف محركات البحث المتاحة بحسب قدراتها وميزاتها الخاصة وأمانها وسرعتها ولا تقوم فقط بالبحث في الصفحات ولكن أيضًا تعرض النتائج اعتمادًا على أهميتها، ويتم تحديد هذه الأهمية بشكل عام باستخدام خوارزميات مختلفة.

ومصدر جميع بيانات محرك البحث هو برنامج صغير يقوم بزيارة الصفحات والمواقع تلقائيًا ويفهرس محتوياتها.

أهمية محركات البحث:

من دونِ مُحرّكاتِ البحث لا فائدة مِن المواقِع التي أصبَحت تُقدّر في الوقت الحالي بملايين الصّفحات، فتخيّل لو أردت أن تَصِل إلى معلومَة مُعيّنة ولم يَكُن هناك مُحرّك بحث لكان ذلك من الأمر المستحيل، ولذلك تعدّ محرّكات البحث مفيدة لنا حتّى نحصُل على ما نُريد وبطريقة سهلة للجميع.

أشهر محرّكات البحث في الوقت الحالي جوجل Google. الياهو Yahoo كذلك دك دك غو DuckDuckGo .

طبعا المحرك الأشهر والأكثر شيوعا هو محرك البحث Google وذلك يرجع للكثير من ميزاته في البحث ودقة النتائج.

وهنا وجب التنويه لأمر خطير وبالأخص لمن يبحث عن الخصوصية والأمان في استخدام الإنترنت.. وهو أن حتى محركات البحث في الإنترنت منها الآمن ومنها غير الآمن فأشهر محركات البحث Google و Yahoo هي محركات بحث غير آمنة بتاتا تسجل كمية مذهلة من البيانات حول عاداتنا عبر الإنترنت وتعمل على تخزين وتسجيل كل ما تقوم بالبحث عنه ومشاركتها مع الآخرين (شركات تجارية - شركات دعائية - جهات استخباراتية عالمية..) وكذلك رصد مكانك من خلال العنوان الشبكي IP Address الخاص بك وحفظ سجل البحث الصوتي وكذلك تتبع مواقع الويب التي تتصفحها ومقاطع الفيديو التي تشاهدها.

لذا يوجد عدد من محركات البحث البديلة عن هذه المحركات والتي تضمن خصوصية أكبر للمستخدمين وتحمي بياناتهم ولا تخزنها على الإطلاق وأشهرها محرك البحث DuckDuckGo الذي أطلق لأول مرة في عام 2008 ويتيح ميزات تسمح للمستخدمين بالبحث في شبكة الإنترنت، دون المساس بخصوصياتهم، أو توظيف معلوماتهم الشخصية، فهذا الموقع لا يخزن تاريخ البحث، و لا يعرض الإعلانات، كما أنه لا يتتبع المستخدمين.

لذلك ننصح باستخدام محركات البحث الآمنة لحماية المستخدم وعدم تعقبه وانتهاك خصوصيته.

الولايـات المتحـدة تجـدد مطالبـة إيـران بسـحب ميليشـياتها مـن سـوريا



الثلاثاء 21 نيسان 2020 - 28 شعبان 1441

جـددت الولايـات المتحـدة الأمريكيـة طلبهـا لإيـران بسـحب ميليشـياتها المنتشـرة في سـوريا، وذلـك عبـر بيـان للمبعـوث الأمريكـي الخـاص بسـوريا "جيمـس جيفـري" علـى صفحـة السـفارة الأمريكيـة فـي "فيـس بـوك". حيث أشـار "جيفـري" إلـى أن إيـران لـم تجلـب لسـوريا سـوى العنـف وعـدم الاسـتقرار -حسـب وصفـه-.

وأضـاف المبعـوث الأمريكـي الخـاص بسـوريا أنـه يجـب علـى "نظـام الأسـد" ومـن يسـانده أن يقبلـوا بـإرادة الشـعب الـذي يطالـب بالعيـش في سـلام بعيـدا عـن هجمـات الكلـور والبراميـل المتفجـرة والاعتقـال والمجاعـة.

هـذا وتنتشـر الميليشـيات التابعـة للاحتـلال الإيرانـي فـي أغلـب الأراضـي السـورية، وأبـرز مواقعهـا فـي العاصمـة دمشـق وديـر الـزور وريـف حمـص الشـرقي والريـف الجنوبـي لحلـب.

ثـــاني تاجــر مــخدرات قتـيـلا فــي درعــا خــلال ســاعــات



الأربعاء 15 نيسان 2020 - 22 شعبان 1441

اغتـال مجهولـون تاجـر مخـدرات تابـع لميليشـيات الاحتـلال الإيرانـي فـي محافظـة درعـا.

وحسـب مصـادر محليـة "عثـر الأهالـي علـى "إبراهيـم عمـارة" مقتـولا قرب منزلـه في مخيم درعا إثـر إطـلاق مجهولـين النـار عليـه".

وأوضحـت المصـادر أن "عمـارة" كان أحـد المتعاونـين مـع ميليشـيا "حـزب الله" اللبنانـي، بالإضافـة لتجارتـه فـي المخـدرات فـي محافظـة درعـا.

وكان "عمـارة" ثانـي تاجـر مخـدرات يقتـل خـلال السـاعات الماضيـة، إذ اغتـال مجهولـون "سـلمان الطرشـان" فـي وقـت سـابق ببلـدة المزيريـب بريـف درعـا الغربـي.

وتشـهد محافظـة درعـا اغتيـالات متكـررة تسـتهدف أغلبهـا ميليشـيات الاحتـلال الروسـي والإيرانـي والمتعاونـين معهـا منـذ سـيطرتها علـى المحافظـة عـام 2018.

جـلـسـة مـغـلـقـة لـمـجـلـس الأمـن لمـنـاقـشـة تقرير الفريق الدولي حول الهجمـات الكيميائيـة فـي سـوريا



الأربعاء 15 نيسان 2020 - 22 شعبان 1441

عقـد مجلـس الأمـن جلسـة مغلقـة يـوم الأربعـاء لمناقشـة تقريـر الفريـق الدولـي حـول الهجمـات الكيميائيـة فـي سـوريا.

حيـث صـرح المتحـدث باسـم الأميـن العـام للأمـم المتحـدة "اسـتيفان دوغريـك": "الممثلـة الساميـة لشـؤون نـزع السـلاح، "إيزومـي ناكاميتسـو" سـتقدم في الجلسـة إحاطـة إلـى أعضـاء المجلـس بشـأن التقريـر".

وأضـاف أنهـم يدينـون اسـتخدام الأسـلحة الكيميائيـة فـي أي وقـت وفـي أي مـكان، مؤكـدا علـى ضـرورة تحديـد المتورطيـن فـي اسـتخدامها وتقديمهـم للعدالـة -حسـب وصفـه-.

وفي وقـت سـابق أكـد فريـق تحقيـق منظمـة حظـر الأسـلحة الكيميائيـة لأول مـرة منـذ بدايـة الثـورة السـورية مسـؤولية عصابـات "الأسـد" عـن 3 هجمـات كيميائيـة فـي بلـدة اللطامنـة شـمال حمـاة.

حكومة الوفاق الليبية تتهم ميليشيا "فاغنر" باستخدام غازات سامة ضدها



الخميس 23 نيسان 2020 - 30 شعبان 1441

اتهم وزير الداخلية في حكومة الوفاق الليبية "فتحي باشاغا" مرتزقة "فاغنر" الروسية والتي تقاتل ضمن ميليشيا "حفتر" باستخدام غازات سامة ضد قوات الحكومة قرب العاصمة طرابلس.

حيث قال الوزير في مؤتمر صحفي: "تعرض مقاتلونا في محور صلاح الدين لغاز الأعصاب من قوات حفتر، فتم شلهم ثم قنصهم، وهذا العمل لا يتم إلا من "الفاغنر"."

وأضاف أنه يجب على الإمارات ومصر والأردن وروسيا التوقف عن دعم "حفتر" وتمكينه من إرهاب المدنيين واستهدافهم، كما عليهم التوقف عن تسهيل انتشار جائحة كورونا في ليبيا وخارجها -حسب وصفه-.

يذكر أن حكومة الوفاق أطلقت قبل عدة أيام عملية عسكرية بهدف السيطرة على مدينة ترهونة التي تعد غرفة عمليات ميليشيا "حفتر" ومنطلق هجماته على العاصمة الليبية طرابلس.

الصحة العالمية: كورونا مستمرة لفترة طويلة، و غوتيريش يحذر من ظهور "خطاب الكراهية"

الخميس 23 نيسان 2020 - 30 شعبان 1441

قال المدير العام لمنظمة الصحة العالمية "تيدروس أدهانوم": "إن الطريق طويل مع فيروس كورونا وسيكون الفيروس موجودا لفترة طويلة" وذلك خلال مؤتمر صحفي عقده عبر الفيديو في جنيف مساء الأربعاء.

وأشار "تيدروس" إلى أن وتيرة تفشي (كوفيد-19) لا تزال تصاعدية بشكل مقلق خاصة في أمريكا الوسطى والجنوبية وإفريقيا وشرقي أوروبا.

وفي سياق متصل قال الأمين العام للأمم المتحدة "أنطونيو غوتيريش" -يوم الخميس-: "إن وباء كورونا شهد تأثيرات غير متناسبة على عدة مجتمعات وأدى إلى ظهور خطاب الكراهية".

وأضاف: "تزايد القومية العرقية والشعبوية والاستبداد وصد حقوق الإنسان في بعض البلدان، يمكّن للأزمة أن توفر ذريعة لاعتماد تدابير قمعية لأغراض لا علاقة لها بالوباء".

الجدير بالذكر أن عدد المصابين بالفايروس التاجي حول العالم تجاوز عتبة المليونين و400 ألف مصاب وقرابة 170 ألف حالة وفاة حيث يستمر انتشار الفايروس بشكل تصاعدي.

57 حالة وفاة وأكثر من 5 آلاف إصابة بفيروس كورونا في روسيا



الأربعاء 22 نيسان 2020 - 29 شعبان 1441

أعلنت الحكومة الروسية عن وفاة العشرات وإصابة الآلاف بفيروس كورونا خلال الأيام الماضية.

وحسب وسائل إعلام روسية "تم تسجيل 57 وفاة و5236 إصابة جديدة بفيروس كورونا خلال الساعات الـ24 الماضية".

وبذلك تبلغ عدد حالات الوفاة بروسيا 513 حالة، و57999 حالة إصابة منذ بدء تفشي الفيروس على أراضيها.

يذكر أن أعداد المصابين بفيروس كورونا حول العالم تجاوز المليونين و565 ألف إصابة، وأكثر من 177 ألف حالة وفاة، قرابة ثلثها في الولايات المتحدة.

الإمارات تقترض 7 مليارات دولار أمريكي

الإثنين 20 نيسان 2020 - 27 شعبان 1441

اقترضت أبو ظبي الإماراتية مليارات دولارات لتعويض السيولة التي تسبب بفقدها تراجع أسعار النفط عالميا.

وحسب وكالة "الأناضول" "تبلغ الشريحة الأولى للسندات "أدوات دين" نحو مليار دولار لمدة 5 سنوات، والشريحة الثانية بقيمة مليار دولار لمدة 10 سنوات، أما الشريحة الثالثة فتبلغ 3 مليارات دولار لمدة 30 عاما".

وأوضحت أنه قام بدور مديري اكتتاب ومحصلين مشتركين "بنك أوف أميركا" و"مجموعة سيتي المصرفية" و"بنك أبوظبي الأول" و"إتش اس بي سي" و"جي بي مورغان" و"بنك ستاندرد تشارترد".

وأشارت إلى أن إصدار سندات أبوظبي جاء على خلفية الضغوط المالية التي تسبب بها تفشي فيروس كورونا، واعتمادها بشكل رئيسي على مبيعات النفط الخام، كمصدر أساسي للدخل في ظل انخفاض حاد في سعره.

يذكر أن مصادر إعلامية تحدثت عن تعهد ولي العهد الإماراتي "محمد بن زايد" بدفع 3 مليارات دولار أمريكي لعصابات "الأسد" بشرط الهجوم على محافظة إدلب وضرب مواقع الجيش التركي فيها.



"ترامب" يهدد بمعاقبة الصين بسبب كورونا

الإثنين 20 نيسان 2020 - 27 شعبان 1441

هدد الرئيس الأمريكي "دونالد ترامب" بمعاقبة الصين إذا ثبت تعمدها نشر فيروس كورونا في العالم.

وقال "ترامب": "نواصل تلقي مؤشرات إيجابية بوصول وباء كورونا في الولايات المتحدة إلى نقطة الذروة".

وأشار إلى أن معدل الوفيات في الولايات المتحدة منخفض مقارنة مع معدل دول أوروبا الغربية باستثناء ألمانيا، كما أكد على أن الصين هي الأولى عالميا في عدد الوفيات، وأن الأرقام التي أعلنتها لا تعكس الحقيقة -حسب وصفه-.

وأضاف: "إذا كان الأمر ناجما عن خطأ، فالخطأ ليس إلا خطأ، أما إذا كانت مسؤولة عن عمد، إذن بالتأكيد يجب أن تكون هناك عواقب".

يذكر أن عدد المصابين بفيروس كورونا في الولايات المتحدة وحدها تجاوز 760 ألفا ما تسبب بوفاة ما يقارب 40 ألفا منهم، وتماثل للشفاء أكثر من 70 ألف شخص.







عبقرية اتخاذ القرار وركنه الأعظم

الشيخ: يحيى الفرغلي

قال داهية المسلمين والعرب الصحابي الجليل عمرو بن العاص رضي الله عنه: «ما نزلت بي قط عظيمة فأبرمتها حتى أشاور عشرة من قريش، فإن أصبت كان الحظ لي دونهم، وإن أخطأت لم أرجع على نفسي بلائمة».

هذا القول تظهر فيه عبقرية ودهاء الصحابي الجليل في تكييف أهمية ومحورية الشورى في اتخاذ القرار، وقد صدرت به المقال لأبين أن هدفنا هنا ليس بيان ما يعرفه الجميع من اهتمام الشرع بالشورى وندبه إليها وتأكيده عليها كما نرى في مخاطبة الله سبحانه لنبيه صلى الله عليه وسلم -وهو وحي يوحى- قائلًا له {وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ} أو للأمة جميعًا حين أثنى عليها بأن {وَأَمْرُهُمْ شُورَى بَيْنَهُمْ}.

لكن غرضنا بيان أن العقل السليم يُحتّم اللجوء إلى الشورى ويَأطر أي فطن إلى بناء قراره عليها وتدثيره بردائها ولو لم يرد في الشرع ما يحث عليها، فالشورى هي الركن الأعظم لصحة القرار وحصنه الحصين وطريق العبقرية في اتخاذه، وخطابي ليس للقادة فقط -وإن كانوا أولى الناس به - لكن أيضًا لعموم الناس كبيرهم وصغيرهم ذكرهم وأنثاهم متعلمهم وجاهلهم، فرأي الإنسان مهما عظم قدره وعلا شأنه وكمل عقله وارتفع كعبه في العلوم الشرعية أو الكونية يظل معرضًا للخطأ والسهو والضلال والانحراف والتأثر بأهواء النفس وتأثير المحيط، فالمشاورة تُضيّق على الأخطاء والأهواء بل توشك أن تئدها، كما لا يمكن لعاقل -غالبًا- أن يجزم بصحة قراره قبل رؤية نتائجه إلا إذا كان قد استشار فيه أولي الألباب وذوي النهى، ولا يُتصور أن يعرف مخلوق كل ما للشورى من فضل فيعدل عنها للاستبداد بالرأي إلا للخلل في عقله وسوء في تدبيره، هذا كله في فائدة الشورى قبل اتخاذ القرار وتنفيذه، لكن فائدتها لا تنتهي هنا بل تستمر لما بعد تنفيذ القرار، فإن أي قرار -أيًا كان- من مسؤول أو فرد معرض للنقد، ومعرض عند التنفيذ للفشل.

إن كنت قد استشرت فهو أهنأ لبالك وأقل للومك نفسك فإنّ غيرك من العقلاء قد شاركوك الرأي، وهو أيضًا أدفع للوم الناس عنك لأنه ليس رأيك وحدك بل رأي مجموعة من العقلاء، ومن هنا نفهم مقولة داهية آخر من ملوك المسلمين عبدالملك بن مروان حين قال «لأن أخطئ وقد استشرت أحب إليّ من أن أصيب من غير مشورة» وقد نبهنا قوله -أيضًا- لملمح آخر وهو أن قرارك إن خرج صوابًا من غير مشورة عرضة لنقد الحساد وتشغيب الجهال وسيقع عليك وحدك عبء الدفاع عنه، بخلاف إن استشرت فيه فسيشاركك غيرك دفع الحساد ويضعف ويقل نقد الجهال حين يجدون تواطؤ العقلاء على تصويبه.

وغني عن البيان والتأكيد أن المشورة تكون للعقلاء وإن كانوا في غير صفك أو حزبك حتى قال البعض «استشر عدوك العاقل، ولا تستشر صديقك الأحمق، فإن العاقل يتقي على رأيه الزلل كما يتقي الوَرِع على دينه الحرج» أي أن العاقل يخشى إن أشار عليك بحُمقٍ أن يُتهم في عقله أو يصيبه أسهم من ينتقدك.

وقبل كل ما سبق فلا شك أن اتباع ما أرشدنا إليه الشرع في الشورى سيثمر بركة في قراراتك والتي إن فقدت تنزع أو تقلل فائدة الصائب، وإن وجدت تخفف أو تلغي ضرر الطائش.
نسأل الله أن يلهمنا رشدنا ويهدينا إلى ما يحب ويرضى.

عظماء من التاريخ

الحسن البصري

هو الحسن بن يسار أبو سعيد ولد قبل سنتين من نهاية خلافة عمر بن الخطاب رضي الله عنه، كان والده مولى زيد بن ثابت الانصاري، وأمه مولاة لأم سلمة أم المؤمنين، كانت أم الحسن منقطعه لخدمة أم سلمة رضي الله عنها، فترسلها في حاجاتها فيبكي الحسن وهو طفل فتسكته أم سلمة بثديها، وبذلك فإنه رضع وتربى في بيت النبوة، وكانت أم سلمة تخرجه إلى الصحابه فيدعون له.

كانت نشأته الحجاز وحضر الجمعة مع عثمان بن عفان رضي الله عنه وسمعه يخطب، وشهد يوم استشهاده وكان عمره أربع عشر سنة.

انتقل إلى البصرة، واستمع إلى الصحابة فيها لمدة ست سنوات وفي السنة (43)هـ عمل كاتبا في غزوة لأمير خراسان الربيع بين زياد لمدة عشر سنوات رجع من الغزو واستقر في البصرة حيث أصبح أشهر علماء عصره ومفتي البصرة حتى وفاته.

كان رحمه الله مليح الصورة، بهيا، وكان عظيم الأخلاق قال محمد بن سعد: «كان الحسن فقيها، ثقة، حجة، مأمون، ناسكا، كثير العلم، فصيحا، وسيما». وكان من الشجعان الموصوفين في الحروب.

اشترك الحسن في فتح كابور مع عبد الرحمن بن سمرة.

قال الغزالي: «كان الحسن أشبه الناس كلاما بكلام الأنبياء، وأقربهم هديا من الصحابة، وكان غاية الصحابة تتصبب الحكمة فيه».

توفي رحمه الله يوم الخميس في أول رجب سنة عشر ومائة وعاش ثمان وثمانين سنة، وكانت جنازته مشهودة، صلى عليه المسلمون عقب صلاة الجمعة بالبصرة.

قال حميد الطويل: تُوفى الحسن عشية الخميس، وأصبحنا يوم الجمعة ففرغنا من أمره، وحملناه بعد صلاة الجمعة، ودفنّاه، فتبع الناس كلهم جنازته واشتغلوا به فلم تقم صلاة العصر بالجامع، ولا أعلم أنها تركت منذ كان الإسلام إلا يومئذ لأنهم تبعوا كلهم الجنازة حتى لم يبق بالمسجد من يصلي العصر.



فتح جزيرة قبرص

كانت قبرص ولايةً بيزنطيةً يدين أهلها بالنصرانية الأرثوذكسية منذ عام 431م، وقد صهرت الكنيسة شعبها وجعلت منه وحدةً اجتماعيةً ودينيةً وثقافية، كما أنَّ الروابط القديمة القوية بين رجال الدين والسكان خلقت نوعًا من الشعور بالتضامن الاجتماعي في ظلِّ سمةٍ قائمةٍ على مدار العصور المتتالية التي خضعت فيها الجزيرة للسيادة الأجنبية.

عندما فتح المسلمون مدن الساحل في بلاد الشام أضحت الثغور البحرية عرضةً لهجمات البيزنطيين المنطلقين من الجزر القريبة، ولأن الصراع العسكري بين المسلمين والبيزنطيين كان بأحد وجهيه بحريًّا، أدرك معاوية بن أبي سفيان أهمية بناء أسطول إسلامي بهدف:

- الدفاع عن السواحل.

- غزو الجزر البحرية المواجهة لساحل بلاد الشام.

- الدفاع عن المناطق الداخلية المفتوحة.

- استمرار العلاقات التجاريةمع دول البحر المتوسط، وبخاصّةٍ أنَّ البحر كان لا يزال تحت قبضة البيزنطيين.

وتنفيذًا لهذا المخطط كتب إلى عمر بن الخطاب -رضي الله عنه-يطلب منه السماح بركوب البحر وغزو الجزر القريبة من ساحل بلاد الشام، لكنَّ الخليفة لم يأذن له؛ إذ «كان يكره أن يُحمل المسلمين غزاةً فيه»، وكتب إليه بترميم حصون الثغور البحرية، وترتيب المقاتلة فيها، وإقامة الحرس على مناظرها، واتخاذ المواقيد لها لحمايتها من غارات البيزنطيين.

حدث في أواخر أيام عمر بن الخطاب وأوائل عهد عثمان بن عفان أن استعاد البيزنطيون بعض المدن الساحلية، كما استردُّوا مدينة الإسكندرية، فأدرك معاوية بن أبي سفيان أنَّه لا بُدَّ من إنشاء أسطولٍ إسلاميٍّ للتصدي للخطر البيزنطي، وفتح الجزر البحرية التي ينطلق منها العدو، واتخاذها قواعد انطلاق لغزو القسطنطينية وهو الهدف الأسمى للمسلمين..



كتاب الطبقات الكبير

يعد كتاب الطبقات الكبير مرجعا في السيرة النبوية والتراجم، تناول فيه مصنفه السيرة النبوية، وقدم تراجم للصحابة ومن بعدهم من التابعين وبعض الفقهاء، ومن منهج المصنف أنه يذكر اسم العلم المترجم له، ونسبه، وإسلامه، ومآثره، وما ورد في فضله في ترجمة مطولة، وقد بلغ عدد الأعلام المترجم لهم 4725 علما، ويعد الكتاب من أقدم الكتب التي وصلت إلينا من كتب التواريخ الجامعة لرواة السنة.

المؤلف: هو محمد بن سعد بن منيع البصري الزهري .

موضوعه: ينقسم كتاب الطبقات إلى قسمين رئيسين:

القسم الأول:

يتعلق بالسيرة، وقد أبدع ابن السعد في هذا القسم، وظهر فيه بشخصية المؤرخ المطلع، حيث تناول فيه كل ما يتعلق بالسيرة النبوية، وخدم هذا الموضوع بمقدمات وممهدات لفترة ما قبل النبوة والرسالة، وأضاف فصولا وأبوابا أخرى، مدعومة بالروايات المسندة.

القسم الثاني:

طبقات الصحابة والتابعين فمن بعدهم، وقد أفصح عن ذلك حيث قال في أول الطبقات: «تسمية من أحصينا من أصحاب رسول الله، من المهاجرين والأنصار وغيرهم، ومن كان بعدهم من أبنائهم وأتباعهم من أهل الفقه والعلم والرواية والحديث، وما انتهى إلينا من أسمائهم وأنسابهم وكناهم وصفاتهم طبقة طبقة».

وقسم تراجم الطبقات إلى قسمين: قسم للرجال ويمثل الكتاب وآخر للنساء يمثل جزءا يسيرا من الكتاب.

وجعل الصحابة خمس طبقات، مراعيا في تقسيمه السبق في الإسلام والفضل، ثم راعى في إيراد التراجم داخل كل طبقة عنصر النسب والشرف.



كلمات قرآنية يخطئ كثير من الناس في تفسيرها

1- قال الله تعالي في الآية الـ27 من سورة الحج: {وأذن في الناس بالحج يأتوك رجالاً وعلى كل ضامر} رجالاً أي: على أقدامهم، والمعنى يأتوك مشاة وركبانا وليس المراد الكبار من الذكور.

2- وقال جل وعز في الآية الـ33 من السورة ذاتها: {لكم فيها منافع إلى أجل مسمى ثم محلها إلى البيت العتيق} محِلها بكسر الحاء أي حيث يحِل نحرها، وليس المعنى مكانها بفتح الحاء.

3- الجليل في الآية الـ36 من نفس السورة: {فإذا وجبت جنوبها} أي سقطت جنوبها بعد نحرها «أي الإبل» وليس الوجوب الذي بمعنى الإلزام.

4- وقال مولانا عز من قائل في الآية الـ52 منها: {إلا إذا تمنى ألقى الشيطان في أمنيته} أي إذا قرأ القرآن ألقى الشيطان الوساوس في قراءته، وليس التمني هنا الذي هو طلب حصول شيء بعيد الوقوع.

5- وقال الله تعالى في الآية الـ60 من سورة المؤمنون: {والذين يؤتون ما آتوا وقلوبهم وجلة} وجلهم هنا من فعل الطاعة ألا تقبل منهم وليس من فعل المعصية، قالت أمّنا عائشة رضي الله عنها للمصطفى صلى الله عليه وسلم: أهم الذين يشربون الخمر ويسرقون؟ قال: {لا يا بنت الصديق ولكنهم الذين يصومون ويصلون ويتصدقون وهم يخافون ألا يقبل منهم أولئك الذين يسارعون في الخيرات وهم لها سابقون} أخرجه الترمذي بسند صحيح، وقال الحسن: لقد أدركنا أقواما كانوا من حسناتهم أن ترد عليهم أشفق منكم على سيئاتكم أن تعذبوا عليها».



ما هو أنسب وقت للرياضة

يصعب العثور على وقت لممارسة الرياضة مع جدول العمل المزدحم، والحياة الاجتماعية، ويبدو أنَّ نتائج الدراسات متناقضةٌ حول أفضل وقتٍ لممارسة الرياضة، لذا فإنَّ ممارسةَ الرياضةِ مُهمَّةٌ بغض النظر عن الوقت من اليوم؛ حيث إنَّ المهمَّ حقاً هو إيجاد الوقت المناسب، ومن الجدير بالذكر أنَّه يمكن تجربة ممارسة التمارين في الصباح، وفي ا لظهير ة ، وفي وقتٍ مبكرٍ من المساء، لمعرفة الوقت المناسب الذي يستمتع به الشخص ويشعر با لتحسن ، يفضل التنويع في الأوقات والتمارين للمحافظة على النشاط وعدم الملل.



يجب الحذر من ممارسة الرياضة بعد الوجبات مباشرةً؛ حيث يُنصح بالانتظار ساعةً ونصف بعد تناول وجبة ثقيلة للقيام بالتمارين الرياضية؛ وذلك لأنّ الدم الذي يحتاجه الجسم لحركة العضلات يذهب إلى ا لجها ز الهضمي للقيام بعملية الهضم. وفيما يأتي توضيحُ لفوائد ممارسة الرياضة في أوقات اليوم المختلفة:

ممارسة الرياضة في الصباح الباكر تشير العديد من الدراسات إلى أنَّ الصباح الباكر هو أفضل وقتٍ لممارسة الرياضة، والنقاط الآتية تبيّن سبب ذلك:

تزيد ممارسة الرياضة في الصباح من النشاط البدنيّ طوال اليوم: حيث إنَّها تزيد معدّل الأيض، مما يعني أنَّ الشخص سيستمر في حرق السعرات الحرارية على مدار اليوم مقارنةً مع ممارسة التمارين في المساء. تساعد ممارسة التمارين في الصباح على تحسين القدرة على النوم مقارنةً مع التمارين بعد الظهر أو في المساء، والتي قد تؤثر بشكلٍ سلبيٍّ في النوم؛ حيث إنّها تزيد معدّل ضربات القلب، ودرجة حرارة الجسم، كما يمكن أن يُعيق التعرّقُ في وقتٍ متأخر من الليل القدرةَ على النوم.

وتساعد ممارسة التمارين على معدةٍ فارغةٍ على حرق المزيد من الدهون، حيث إنَّ حرق الدهون يزيد بنسبة 20٪ عند القيام بالتمارين على معدةٍ فارغةٍ قبل الإفطار.

هل تعلم

هـل تعلـم.. عـن النجـاح والفشـل؟

الجمعة 24 نيسان 2020 - 1 رمضان 1441

1. هل تعلم أن الفشل هو أول طريق للنجاح، فالفشل دليل على سعيك للنجاح، وإذا استمررت في المحاولة ستنجح في النهاية، ويمكنك التعلم من الفشل والسعي للنجاح.
2. هل تعلم أن المثابرة، والصبر، وعدم الاستسلام من العوامل الأساسية في تحقيق النجاح.
3. هل تعلم أن تحديد الأهداف يساعدك في النجاح في حياتك اليومية، حيث يجعلك ترى صغار الأمور وتتغلب على الصعاب.
4. هل تعلم أن الحظ ليس عامل قوي في تحقيق النجاح بل الجد والاجتهاد، فلا تعتمد على حظك دائما.
5. هل تعلم أن تتبعك لتصرفاتك وسلوكياتك يحسن من مستواك الأخلاقي الذي يؤدي بالتبعية للنجاح في حياتك الخاصة والعامة.
6. هل تعلم أن النجاح يعتمد على تذليل الصعاب، وكذلك بعدم ترك العقبات تعوقك عندما تبحث عن الحل المناسب.
7. هل تعلم أن ربط النقاط، والنظر إلى الأشياء في سياق "الماضي والحاضر والمستقبل يمكنك من النجاح، والحصول على نتائج إيجابية.
8. هل تعلم أن إيمانك بقدراتك، وتوظيفها بشكل صحيح يأخذك للنجاح.
9. هل تعلم أن الالتزام فيما تقوم يقود للنجاح، فالنجاح لا يأتي من دون جهد، وغالباً ما يكون الأفراد الأكثر نجاحًا هم الأكثر التزامًا بما يعملون عليه.
10. هل تعلم أن معدل الذكاء الخاص بك لا يهم في تحقيق النجاح ما يهم هو العاطفة، والمثابرة لمواصلة تحقيق أهدافك.
11. هل تعلم أن المهارات التي ولدت بها ليست أدواتك للنجاح، الأمر يعتمد على عقلية النمو للنجاح؛ أولئك الذين يعتقدون أنهم قادرون على التحسن، وأن مهاراتهم ليست ثابتة، هم أكثر عرضة لتحقيق النجاح.

بلغت دقته 90%.. خاتم ذكي يتنبأ بالإصابة بكورونا قبل ظهور الأعراض

الأحد 12 نيسان 2020 - 19 شعبان 1441

يحاول فريق من العلماء والأطباء الكشف عن المصاب بفيروس كورونا قبل ظهور الأعراض من خلال فحص البيانات المسجلة بواسطة خاتم ذكي يمكن ارتداؤه، وذلك سعيا لوقف العدوى بالمرض في المراحل الأولى.

وتستخدم هذه الحلقة الذكية الذكاء الاصطناعي لاكتشاف الإصابة بالفيروس قبل ظهور الأعراض، وتستهدف العاملين في المستشفيات الذين يمكن أن يصابوا بالمرض دون أن تظهر عليهم الأعراض وينقلوه دون علمهم لغيرهم من المرضى أو أقاربهم.

وتعتبر قدرة فيروس كورونا على الاختباء في جسم الإنسان دون ظهور الأعراض، من العوامل التي ساعدت على انتشار هذا الفيروس، ففي بعض الحالات، يمكن أن يستغرق الأمر ما يصل خمسة أيام حتى يبدأ المصابون بالشعور بالأعراض. وخلال ذلك الوقت، يمكن أن ينشروا المرض إلى أشخاص جدد دون أن يدركوا أنهم أنفسهم مرضى.

وقال جراح أعصاب في جامعة فرجينيا الغربية للطب الدكتور علي رضائي «هناك عدد كبير من الناس على الخطوط الأمامية مصابون بالمرض ولا يعرفون ذلك».

رضائي، الذي يقود المشروع الجديد، عقد هو وفريقه شراكة مع شركة أورا هيلث (Oura Health) المتخصصة في صناعة الأجهزة القابلة للارتداء، والتي تصنع الخاتم الذكي الذي يسجل باستمرار درجة الحرارة وأنماط النوم ومستويات النشاط وتغير معدل ضربات القلب.

وأضاف رضائي «يرتدي الأشخاص الخاتم، ويحصلون على تطبيقنا، ويملؤون استبيانا كل صباح لخمس دقائق وهم يلعبون بعض الألعاب».

ومن خلال تدريب خوارزمية للذكاء الاصطناعي على كل هذه البيانات، التي تم جمعها من عشرات الآلاف من المستخدمين وتصنيفها بحسب الأشخاص المصابين بالعدوى، يقول رضائي إنه يرى بالفعل ارتباطات واضحة بين التغيرات في درجة الحرارة وبداية من مرض كوفيد-19.

في الوقت الحالي، يدير فريقه تجربة يراقب فيها باستمرار القياسات الحيوية الخاصة لحوالي ألف طبيب وممرضة وعاملين في المستشفيات عن طريق ارتداء خاتم أورا، وتسجيل البيانات على التطبيق المصاحب.

ويقول رضائي إن الخوارزمية استطاعت حتى الآن التنبؤ بالإصابات قبل ظهور الأعراض الأولى بحوالي 24 ساعة وبنسبة دقة بلغ 90٪، ويأمل مع المزيد من البيانات في إضافة يوم إضافي أو يومين من بداية ظهور الأعراض.

وتابع رضائي «الهدف هو استخدام تقنية أورا، وإطار عملنا وتطبيقنا للتنبؤ بظهور الأعراض، وتحديد العاملين في مجال الرعاية الصحية في الخطوط الأمامية قبل أن يشعروا بالأعراض، وذلك للحد من انتشار المرض».

مع أنس الرحمون

النشرة الجوية

منخفض خماسيني مدعوم علوياً بكتلة هوائية باردة نسبياً ورطبة تنتهي تأثيراتهما مساء السبت.

- تشير صور الخرائط الجوية المستمدة من ECMWF و GFS إلى وصول منخفض جوي خماسيني مترافق مع كتلة هوائية شبه مدارية دافئة سطحياً جنوب بلاد الشام.

- هذا المنخفض وبعد وصوله أطراف البلاد تلقّى دعماً كبيراً من طبقات الجو العليا عبر امتداد منخفض جوي علوي مترافق مع كتلة هوائية باردة نسبياً ورطبة، فأدى لهطولات مطرية رعدية غزيرة من المطر على مناطق واسعة من شمال البلاد وغربها. هذا التلاقح بين هذين العنصرين المناخيّين السابقين سيفرض استمرار تأثير حالة عدم استقرار جوي رعدية ماطرة على سواحل البلاد وشمال غربها في إدلب وحلب وكذلك الرقة والجزيرة.

- تنشط الرياح الغربية وتثير الغبار والأتربة على البادية وتبلغ بعض هباتها 55 كم/سا.

تدوم هذه الأجواء المضطربة حتى مساء السبت الثاني من رمضان وتبدأ بالتلاشي مع ساعات نهار الأحد إن شاء الله.

-تسطع الشمس وتستقر الأحواء بعد ظهر الأحد وتبدأ درجات الحرارة بالارتفاع تدريجياً.

توقعات بعيدة المدى:

طقس ربيعي مستقر خلال الأيام القادنة التي تلي هذه الحالة الماطرة والله أعلم.

صورة العدد
بعدسة: حسن أبو مريم

ربيع الثورة



الكلمات المتقاطعة

11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
											1
							■				2
											3
■						■					4
	■	■		■	■						5
		■									6
			■					■		■	7
		■					■		■		8
						■					9

حل العدد السابق:

11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
ص	ا	ع	ل	ا	ن	ب	و	ر	م	ع	1
■	ل	م	■	ا	ل	ا	ط	ل	ا	ل	2
ك	ا	ر	ع	■	■	ت	و	ت	■	ي	3
■	ن	ا	ن	ب	■	ر	ا	ه	ا	ك	4
ا	د	ل	ب	■	ن	ي	ط	■	م	د	5
د	ل	ب	■	ت	ا	و	■	م	ا	ه	6
ع	س	ش	■	ا	س	ت	ر	ح	م	■	7
ا	■	ي	ل	د	غ	■	ه	م	ه	ف	8
ء	■	ر	ا	ف	■	ع	ن	د	ا	ن	9

أفقي:

1- لقب الشاعر أحمد شوقي
2- من الدواب (معكوسة)- من الرسل (معكوسة)
3- مكان وضع الرسائل
4- عكس ينقص - شهر الصيام (معكوسة)
5- ضمير نصب منفصل
6- لوحة مشهورة عالميا- في الفم (معكوسة)
7- مستحيل- نهض
8- في الأسبوع - للنفي
9- وكالة إعلامية أمريكية - ضد الأرض

رأسي:

1- من أركان الإسلام - حرف جر
2- عنصر كيميائي
3- يظهران - متشابهان
4- جزء من شركة مطاعم وجبات سريعة(معكوسة)
5- لمع وبرق - أتمنى (معكوسة)
6- اللين والرخاء - ضمير نصب منفصل (معكوسة)
7- بيت الطيور (معكوسة) - ماء صافي
8- حيوانات مفترسة (معكوسة) - عارض يصيب الإنسان بفعل الجن
9- نوع صخر (معكوسة)
10- يقبض عليه العدو - ضد خوف (معكوسة)
11- ضد الدواء (معكوسة) - بنت أبي بكر رضي الله عنهما

سودوكو

فكر واملأ الخانات الفارغة بما يناسب، بشرط عدم تكرار الأرقام من 1 إلى 9 في أحد الخانات، سواء بشكل أفقي أو بشكل عمودي.

1		3	4					2
	6			5	1	9		
		9		7		3		8
	4			1		8		5
9					3			7
7		6	9	2			3	
5		4		3		1		
		1	5	6			2	
6					2	5		9

حل العدد السابق:

5	7	3	4	1	2	6	9	8
6	1	8	3	7	9	4	5	2
9	4	2	8	5	6	1	7	3
8	5	7	9	3	4	2	6	1
1	2	4	6	8	5	7	3	9
3	9	6	1	2	7	5	8	4
2	8	1	5	6	3	9	4	7
4	3	5	7	9	1	8	2	6
7	6	9	2	4	8	3	1	5

مواقيت الصلاة في إدلب

الأحد 12 نيسان 2020- 18شعبان 1441

الصلاة:	وقت الاذان:
الإمساك	AM 4:00
صلاة الفجر	AM 4:10
الشروق	AM 5:46
صلاة الظُهر	PM 12:31
صلاة العَصر	PM 4:15
صلاة المَغرب	PM 7:17
صلاة العِشاء	PM 8:47